

## Feladatlap

az állóképesség témakörében szervezett gyakorlatok alatt szerzett egyéni tapasztalatok összegzésére, a „Kötelezően választható /rekreációs mozgásformák II.” tantárgy keretében

Név:

Első megközelítésben azt mondhatjuk, hogy gyakorlott sportolóink meghaladják a **220-életkor** formula igazságát.

Egyéni adatom:.....

A szakirodalom is továbblépett már ezen a formulán, és igyekszik az edzettségi állapot, a testsúly, a sportolók neme, illetve életkori sávok alapján korrekciós tényezőkkel pontosítani az edzéstervezés kiindulásához felhasználható értékeket. (A részleteket itt most nem idézzük)  
**205 – életkor fele**

Egyéni adatom:.....

**210 – életkor fele mínusz a testsúly 10 %-a kg-ban**

Egyéni adatom:.....

**217 – (0,85 x életkor)**

Egyéni adatom:.....

**208-0,7 x életkor** (egészségeseknél)

Egyéni adatom:.....

**Saját becsült és mért terhelési adatok állóképességi gyakorlatok alatt:**

1. a terhelés jellege, sportformája:  
szubjektív „zóna érzés”:  
mért pulzus:
2. a terhelés jellege, sportformája:  
szubjektív „zóna érzés”:  
mért pulzus:
3. a terhelés jellege, sportformája:  
szubjektív „zóna érzés”:  
mért pulzus:
4. a terhelés jellege, sportformája:  
szubjektív „zóna érzés”:  
mért pulzus:
5. a terhelés jellege, sportformája:  
szubjektív „zóna érzés”:  
mért pulzus:
6. a terhelés jellege, sportformája:  
szubjektív „zóna érzés”:  
mért pulzus:

**Következtetések:**